DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

Rok III. **Nr. 1**

SPOTĘGOWAĆ PRACĘ!

Rozpoczynamy nowy rok naszej pracy, a jest to rok jubileuszowy -- sześćdziesiąty rok istnienia Sokolstwa Polskiego.

Czyż z okazji tej mamy się zadowolić urządzeniem hucznych festynów, sławieniem tych, co w chwili największego upadku ducha w Narodzie, wznieśli wysoko sztandar sokoli — i tych, co przez dziesiątki lat, mimo ucisku niewoli, wiernie przy nim stali, krzepiąc siły rodaków — i tych, co w godzinie dziejowego przełomu życie swe kładli Ojczyźnie w ofierze?

Gdyby chodziło o jubileusz jednostki, to możeby to wystarczyło, jako uczczenie obfitej w zasługi przeszłości. Inaczej jest z jubileuszem organizacji zbiorowej i to takiej, jak nasza, która przez swe 60-letnie istnienie i stały rozwój, wykazała zdrowe podstawy ideowe i żywotność w czynie. Taki jubileusz — to już nie święto zanikającej w mrokach dziejowych przeszłości, to święto bujnego życia, pracującego dla *przyszłości* promiennej i jasnej.

Z takiego święta wszakże wypływa dla nas wyraźny i stanowczy nakaz, *spotęgować pracę!* — i to nietylko pod względem ideowym, lecz także gimnastyczno-technicznym.

Założono przed 60 laty Sokoła, jako organizację gimnastyczną nie dlatego, aby gimnastyka była pokrywką dla działalności polityczno-narodowej, choć niejednokrotnie nazewnątrz wobec wroga do tego celu jej używano, lecz miała być gimnastyka cielesna równorzędnym i równowartościowym, a nawet podstawowym czynnikiem w całokształcie wychowania sokolego. Hasłem było: ćwiczyć ciało, aby zdrowe było, silne, jako siedziba, również zdrowego i silnego ducha.

Trudne było zadanie naszych pierwszych kierowników gimnastycznych, rozpoczynających nową dla siebie i w całym narodzie pracę, bez doświadczenia, wzorując się jedynie na dorobku pracy obcych, Czechów lub Niemców. A jednak kroniki sokole zapisały wielkie nazwiska: Durskich, Rucińskich, Gładyszów i innych, którzy nietylko umieli porywać za sobą młodą szarą brać sokolą, lecz przekazali jej celowy system

pracy, stopniowo udoskonalony i dostosowany do naszych warunków.

W jakżeż korzystniejszych znajdujemy się dzisiaj warunkach! Już mamy własne doświadczenia i nie potrzeba nam po dyletancku próbować tego, czy innego systemu, kierunek pracy naszej wytknięty jest jasno, wyraźnie i celowo, już mamy własny dorobek tej pracy systematycznej, który nietylko w kraju, lecz i na terenie międzynarodowym znajduje poklask i uznanie.

Temi wypróbowanemi torami krocząc, przy racjonalnem uwzględnianiu badań i doświadczeń współczesnych, zapewnimy gimnastyce w Sokole stały rozwój. Lecz tylko pod jednym warunkiem musimy mieć nietylko u góry, lecz także u dołu, w Okręgach i Gniazdach *dobrych* naczelników. Wprawdzie ogólne warunki nasze jeszcze nie są tak korzystne, aby osiągnięcie tego celu było łatwe, jednakże jest ono możliwe. Naczelnik będzie *dobry,* jeżeli będzie pilny i sumienny w pracy nad sobą i nad powierzoną mu drużyną, t. j. jeżeli będzie się starał o dobre wyszkolenie własne i swego zastępu. Źródeł, z których czerpać mógłby wiedzę techniczną, już mu dzisiaj nie zbraknie. Pomijając systematyczne kursy gimnastyczne, które są środkiem najcenniejszym, lecz niestety, nie dla każdego dostępnym z powodu pustek w kasie Gniazda lub własnej, pozostaje w każdym razie jeszcze źródło bardzo cenne i obfite, a od dwuch lat już stale płynące, nasz „*Dodatek Techniczny*".

Nie mam zamiaru palić wonnych kadzideł dh redaktorowi i jego zacnym współpracownikom, chociażby mi to może wybaczono wobec dzisiejszych nastrojów jubileuszowych. Wszakże niepotrzebne to. Dają oni cały zasób swej najlepszej wiedzy i rzetelnej pracy i wystarcza im, że służą dobrze sprawie, którą ukochali. To jedna strona, a druga — to Wy, Druhowie Naczelnicy, których liczba pewnie już tysiąc!... Nie będę pytał, czy wszyscy pilnie i sumiennie korzystacie z „Dodatku Technicznego", czy pilnie i sumiennie spełniacie swe obowiązki wobec swych drużyn... Przypomnę tylko nakaz jubileuszowy: Spotęgować pracę, abyśmy się stali godnymi Tych, co przed 60 laty wskazali nam drogę!

A. Wolski.

Poznań.

Wzorce lekcji gimnastycznej dla młodzieży.

W wielu wypadkach znaczną trudność sprawia przodownikom i kierownikom młodzieży układanie wzorców lekcyjnych dla młodzieży poniżej dziesiątego roku życia. Jest to bowiem okres, w którym młodzież jest bardzo niecierpliwa i szybko się nudzi oraz jeszcze prędzej zniechęca. Bywają wypadki, że dziewczynka lub chłopiec, który nie mógł się doczekać dnia, w którym miał pójść na pierwszą lekcję gimnastyczną i przedstawiał sobie tę gimnastykę jako wesołą zabawę w żołnierzy, myśliwych itp., z bijącem sercem przychodzi na salę gimnastyczną do Sokoła po to tylko, by te złudzenia stracić. Już po pierwszej lekcji gimnastycznej wychodzi rozczarowany i z lakoniczną skargą dziecka: „Taka gimnastyka!“ pozostaje do gimnastyki zniechęcony na zawsze.

Gdzie należy szukać przyczyny?

Przeważnie winien tu jest kierownik, którego zadaniem jest tak przeprowadzić lekcję, by nietylko celom fizycznym stało się zadość, lecz, by młodzież gimnastykę polubiła, a nie dokaże tego nigdy, gdy prowadzić będzie lekcję nazbyt urzędowo, z nasrożoną miną i aż do absurdu doprowadzonem przestrzeganiem dokładności ruchów lub trzymaniem w postawie zasadniczej. Nawet najidealniejszy tok lekcyjny, ułożony według najnowszych wymagań, nie zachęci młodzieży do gimnastyki, a tylko wypłoszy ją z sali, gdy nie uwzględni się wieku dziecka i jego właściwości.

Dziatwa oczekuje w gimnastyce zabawy, a nie jest zdolna do wykonywania ruchów z precyzją—należy więc też ćwiczenia podawać jej, szczególnie w początkach, w takiej formie, w jakiej najłatwiej sobie przyswoi, t. j. zaobserwowanej z życia codziennego, oraz w formie zabawy. Później można stopniowo przechodzić do coraz to trudniejszych form, zwiększając zarówno zasób stosowanych ćwiczeń, jak i dokładność ich wykonania.

Dla przykładu podaję wzorce lekcji gimnastycznej dla młodzieży poniżej dziesiątego roku życia i starszej.

WZORZEC 1.

ĆWICZENIA RZĘDOWE.

Początkowo należy młodzież krótko pouczyć, co to jest „Baczność!“, „Zbiórka w szeregu i dwójkami!“ i „Rozejść się!“, oraz, jak się należy zachowywać.

Baczność!
Przedemną dwójkami — zbiórka!
Rozejść się!

Zbiórki należy powtarzać na każdej lekcji dwa do trzech razy. Za każdym razem przodownik staje w innem miejscu sali lub boiska, by młodzież przyzwyczajać do orjentowania się. Dobrze jest wyznaczać pewien czas na ustawienie np. 8—12 sek., zależnie od ilości chłopców. Przodownik liczy głośno i, zanim doliczy do oznaczonej liczby, oddział winien się ustawić, w przeciwnym razie wydaje się rozkaz: *Rozejść się!* i urządza się zbiórkę w innem miejscu sali.

Podskokiem do mnie — zwrot!
Podskokiem w lewo (w prawo) — zwrot!
Podskokiem wtył — zwrot!
Równy krok oddział — marsz!

Największą cierpliwość należy wykazać przy nauce chodu. Młodzież początkowo nie dotrzymuje kroku, tempa, równania i krycia. Jako ćwiczenie wyrabiające u młodzieży równy krok oraz regulujące tempo chodu, należy stosować chody z klaskaniem, tąpaniem i śpiewem.

Że śpiewem równy krok oddział — marsz!
Z klaskaniem w dłonie przed sobą, co czwarty krok, oddział — marsz!

ĆWICZENIA WSTĘPNE.

W kolumnie ćwiczebnej:

Pokażcie chłopcy, jak wróbelki skaczą.

Chłopcy wykonują małe podskoki na palcach obu nóg. Kiedy wykonali 10 — 12 podskoków, wydaje się rozkaz: *Dość!*

Podskokiem w rozkroku — stań!
Pokażcie chłopcy, jak się śmigi obracają.

Chłopcy w post. rozkrocznej wykonają kilka obrotów lewem (prawem) ramieniem. Do ruchu ramion można dodać odgłosy, naśladujące świst śmigi np. Bu-u-u, lub Sz-sz-sz, co podnieci wykonanie ruchu u młodzieży.

Na rozkaz: *Siad!* — Chłopcy siadają na ziemi, nogi wyprostowane w przód, ramiona z boku, dłońmi oparte na ziemi.

Wymachy ramion w bok i w dół z uderzeniem dłońmi o ziemię — ćwicz!

Chłopcy wykonają w rytmicznym ruchu wymachy ramion, a uderzenie rąk o ziemię reguluje jednoczesność ruchu.

Powstań!
Podskokiem w rozkroku — stań!
Pokażcie chłopcy, jak się porusza wahadło u zegara.

Chłopcy wykonują rytmiczne skłony w bok. Jeżeli do tego ruchu każe się chłopcom powtarzać po skłonie w prawo

„Tik“, a po skłonie w lewo *„Tak“*, wyrówna się tempo ruchu i skłoni do równoczesnego wykonania.

Chłopcom należy zwrócić uwagę, by przy skłonie w bok, nie pochylali się do przodu i nie uginali nóg, oraz aby ręce posuwali z boku po nogach.

Po wykonaniu 8 — 10 skłonów w bok, wydaje się rozkaz: *Dość!*

Pokażcie chłopcy, jak drwale pracują.

Chłopcy wznoszą ramiona w górę, łączą ręce nad głową i szybkimi ruchami wykonują skłony w dół, udając rąbanie, przyczem ramiona środkiem nóg wysuwa się jak najdalej wtył.

Po wykonaniu 6 — 8 skłonów, rozkaz: *Dość!*

Pokażcie chłopcy, jak ptaki fruwają.

Chłopcy podnoszą ramiona w bok i wymachują niemi, przyczem ręce opadają i wznoszą się w przegubach.

Pokażcie chłopcy, jak wysoko dosięgniecie.

Wyskok i sięgnięcie pr. ręką — Raz!

Lewą ręką — Dwa!

Po wykonaniu 4 — 6 podskoków, rozkaz: *Dość!*

W post. zasadniczej.

Ramiona w bok — Raz!

Ramiona w dół — Dwa!

ĆWICZENIA WŁAŚCIWE.

Zabawa. *Brytan i koty.*

Chłopcy rozbiegają się po sali lub boisku, udając kotów, a jeden z nich, wyznaczony na „brytana“, ściga uciekających. Jeżeli brytanowi uda się którego kota dogonić (wystarczy uderzenie ręką) wtedy schwytany staje się brytanem, a brytan kotem.

Koty mogą się chronić przed brytanem na płoty lub drzewa, więc, gdy któremu z chłopców zagraża schwytanie, zawiesza się czemprędzej na jakimkolwiek przyrządzie, na skutek czego wolny jest od schwytania.

Uwaga: Przyrządy do zwieszeń należy na takiej wysokości umieszczać, by młodzież mogła dosięgnąć bez podskoku.

Po skończonej zabawie rozkaz: *Na miejsce!* Chłopcy biegiem udadzą się na swe stanowiska w kolumnie ćwiczebnej.

Pokażcie chłopcy, jak zające skaczą.

Chłopcy wykonują przysiad podarty i z niego skoki zajęcze.

Pokażcie chłopcy, jak się belki toczą.

Chłopcy kładą się przodem na ziemi, poczem toczą się w lewo (w prawo).

Współzawodnictwo: *Wyścig gromadny.*

Chłopcy podzieleni na oddziały, siedzą na ziemi w rzędach:



Na dany znak np. gwizd, powstają wszyscy i przebiegają na drugą stronę wyznaczonej mety, gdzie znów siadają w rzędach.

Który oddział pierwej przebiegnie, siądzie i wyrówna — zwycięża.

W kolumnie ćwiczebnej lub w dwuszeregu naprzeciw siebie, w odstępie 1 — 2 kroków. *Zbiórka!*

Pokażcie chłopcy, jak się biją koguty.

Chłopcy podskakują na jednej nodze i potykają się barkami

Skoki w kole: Zabawa: *Szczur.*

Na rokaz: *Utworzyć koło!*

Chłopcy podają sobie ręce, rozsuwają się nazewnątrz i tworzą koło, stojąc przodem do środka.

Przodownik staje w kole z żerdzią lub linką, na końcu obciążoną np. piłką pełną, dętą lub t. p., obracając się, puszcza w ruch żerdź, posuwając jej koniec pod nogi stojącym w koło chłopcom.

Chłopcy wyskakują w górę i w ten sposób przepuszczają żerdź lub też uwiązaną piłkę, która ma oznaczać szczura, pod nogami.

ĆWICZENIA KOŃCOWE.

Kolumna ćwiczebna!

Pokażcie chłopcy, jak się bąk obraca.

W post. rozkroczonej, chłopcy biorą zamach ramionami w lewo, poczem silnym rzutem ramion i barków w prawo, oraz odbiciem lewej nogi, wykonują obroty na prawej pięcie.

To samo na lewej.

W post. zasadniczej.

Szybko. Na palcach stań i przysiad podparty *Raz! Dwa!*

Powstań na palce i powrót na stopy *Trzy! Cztery!*

Ramiona w bok — Raz!

Ramiona w dół — Dwa!

Utworzenie dwurzędu i marsz ze śpiewem.

Fazanowicz.

Przysposobienie Wojskowe.

Jak stosować program P. W. W. Gniazdach?

W dziale tym chciałbym stale podawać wskazówki praktyczne, dotyczące prowadzenia pracy przysposobienia wojskowego w naszej organizacji w każdem z poszczególnych gniazd.

Przedewszystkiem więc, na pierwszem miejscu należy ustalić organizację pracy p. w. w gnieździe, aby dopiero następnie można było przejść do planowej pracy właściwej. A więc z reguły przysp. wojskowem w gnieździe powinien zająć i zajmować się sam Naczelnik Gniazda i to możliwie osobiście. Jedynie tylko w ten sposób postawiona kwestja, znajdzie należyte rozwiązanie nietylko dla pogodzenia, ale i zharmonizowania obu tych kierunków pracy, które zasadniczo winny być całkowicie związane ze sobą i wzajemnie się uzupełniać.

Jeżeli Naczelnik nie znajdzie dość czasu, lub sił na poświęcenie się dla prowadzenia p. w., tylko wtedy może on wyręczać się zastępcą, pamiętając jednak o tem, iż praca ta winna się koncentrować w jego rękach i że on sam ma stale czuwać nad nią, śledząc jej rozwój i tętno.

Dokonać tego on może albo przez stałe branie w niej czynnego udziału, a to przez kierowanie i prowadzenie jej osobiście, albo też przez ciągły udział w sprawach, związanych z kierownictwem, oraz przez kontrolowanie zbiórek, samą zaś pracę wykonawczą powierzając zastępcy. To ostatnie więc przejawiać się będzie w układaniu programu, w urządzaniu i przewodniczeniu odprawom gniazdowym, dotyczącym wyszkolenia oddziałów p. w., w dokonywaniu częstych inspekcyj, odbieraniu raportów, braniu udziału w większych ćwiczeniach polowych i t. p.

Co zaś do zorganizowania ludzi, to należy ich łączyć w odpowiednie jednostki wojskowe, zależnie od ilości uczestników, tworząc coraz to większe oddziały, jak naprzykład:

1) *sekcja* (6 ludzi łącznie z sekcyjnym);
2) *drużyna* (2 sekcje + drużynowy);
3) *pluton* (2 drużyny + plutonowy);
4) *kompanja* (3 drużyny + kmdt kompanji, który winien dobrać sobie do pomocy w pracy zastępcę, wydzielając mu część swoich obowiązków, lub też wyręczając się nim w sprawach mniejszej wagi).

Z momentem zorganizowania odpowiednich oddziałów p. w. i po wyznaczeniu im potrzebnych zwierzchników, trzeba przejść do wyszkolenia ludzi, gdyż sprawa ta będzie właściwą, naczelną, do której winniśmy zdążać.

Nadmienić tu muszę jeszcze jedno, a mianowicie, że organizując jakąś jednostkę (oddział) wojskową, należy się starać przydzielać tam ludzi takich, którzy albo są ze sobą zżyci towarzysko, albo też kierować się należy względami na ich inteligencję, gdyż jedynie w ten sposób załatwiona kwestja da w rezultacie większą spoistość oddziału, oraz sprowadzi intensywność postępów w wyszkoleniu.

Aby więc szkolenie ludzi szło normalnie, naczelnik gniazda, względnie jego zastępca, w sprawach p. w., komendant p. w., winien przystąpić do opracowania szczegółowego (minutowego) *rozkładu zajęć* na każdy miesiąc naprzód. Podstawą do tego rozkładu będzie dla niego Związkowy *„Program w. f. i p. w. (I stopnia)“*. Program ten wyszkolenia w zasadzie będzie wszędzie jednakowy, wszędzie ten sam, jednak sposób wykonania może być i napewno będzie w każdem gnieździe inny. Na to złożą się różne warunki, jak możność lub niemożność posiadania pod ręką materjału technicznego, posiadanie własnych lub wojskowych instruktorów, warunki atmosferyczne, pora roku i t. p.

Otóż dlatego więc program ten trzeba będzie rozbić na drobne cząsteczki, przystosowując go do miejsca, a zapoznanie z materjałem w nim zawartym rozłożyć na taki okres czasu, jak jeden miesiąc. W wypadku, gdy z jakichkolwiekbądź przyczyn taki rozkład zajęć nie zostanie wyczerpany w ubiegłym okresie czasu, a więc w ubiegłym miesiącu, lub też zostanie podany większy zakres wiadomości, aniżeli się przewidywało w rozkładzie, należy wtedy uwzględnić taką kwestję w przyszłym miesiącu, w następnym rozkładzie. Należy stwierdzić, iż rzecz taka może się zdarzyć z różnorodnych przyczyn, a w pierwszym rzędzie zależnie od tego, czy ludzie opanowali już dostatecznie podany materjał, czy też należy jeszcze raz powtórzyć te wiadomości, ale już z warunkiem, że zostaną one podane w innej postaci, w innej formie.

Przechodząc teraz do podania i omówienia poszczególnych przedmiotów, nadmienić muszę, iż komendant p. w. w gnieździe musi już sam, odpowiednio do miejscowych warunków, łączyć potrzebne elementy różnych przedmiotów, chcąc stworzyć rozkład zajęć na jedną, dwie lub trzy godziny, albo też przeprowadzając zajęcia praktyczne w polu, uwzględnić potrzebne ćwiczenia bojowe. Zacznę najpierw od musztry formalnej, która ze względu na spoistość i dyscyplinę oddziału, winna stanowić punkt wyjścia dla wyszkolenia p. w.

MUSZTRA (FORMALNA).

Przedewszystkiem należy tu wyjaśnić, przed przystąpieniem do istoty rzeczy, iż p. w. w Sokole, jak i w innych organizacjach, rekrutować się winno z ludzi w wieku powyżej lat 16-tu.

To jest zasadniczem założeniem, z którego wypływa następująca konsekwencja, a mianowicie, że taki człowiek nie powinien być w organizacji samej, jako homo novus.

Nim wciągnie go się do pracy p. w., obowiązkiem jego winno być poznać samą organizację, w której ma pracować — z jednej strony, a z drugiej — sama organizacja winna zdać sobie sprawę z tego, co zacz on jest. Przez ten więc wstępny okres czasu, otrzymuje on podstawy gimnastyczne i wogóle fundament z wychowania fizycznego, a więc i wyszkolenie z zakresu musztry bez broni i dopiero wtedy, po przejściu takiego wstępu, okresu przygotowawczego, po otrzymaniu podstaw, może on przejść do właściwego wyszkolenia p. w., które jednak powinno nadal odbywać się łącznie z wychowaniem fizycznem, według sokolego toku lekcyjnego. Pierwszą lekcję musztry pożądanem byłoby przeprowadzić o charakterze kontroli wyszkolenia z musztry bez broni i dopiero po stwierdzeniu wyników przejść do musztry z bronią.

Na zbiórce takiej należy przerobić i skontrolować wykonanie następujących ćwiczeń, poświęcając nań od 2 — 5 minut:

1.	Postawa zasadnicza	3 minuty
2.	„Spocznij!“	
3.	Robienie zbiórek: w szeregu, rzędzie, dwuszeregu, dwurzędzie, w kolumnie czwórkowej.	6 minut
4.	Zwroty (ćwierć obrotu, pół obrotu, zwroty wskos)	6 minut
5.	Marsz (krokiem równym i dowolnym, oraz zmiany kroku).	
6.	Zatrzymywanie oddziału.	6 minut
7.	Oddawanie honorów (salutowanie) w miejscu i w marszu	5 minut
8.	Odliczanie.	2 minuty
9.	Występowanie i wstępowanie	2 minuty
10.	Występowanie i meldowanie się	5 minut
11.	Formowanie dwujek i czwórek	10 minut
12.	Marsz ze śpiewem	

Razem 45 minut.

(c. d. n.). *S. Marciniak.*

Ćwiczenia na przyrządach.

STOPIEŃ NIŻSZY.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem wspieranie na pr. (lewem) podudziu — kołowrót wtył — spad wtył, przewlek pr. (lewą) i podmykiem zamach — wspieranie wychwytem — zeskok wtył.
2. Z naskoku, wymyk przodem — podmykiem zamach — wspieranie wychwytem — kołowrót wtył — zeskok podmykiem.
3. Ze zwieszenia przodem lewa (pr.) podchwytem, zamachem wymyk tyłem — półobrotu w lewo (pr.) do podporu przodem — podmykiem zamach — w tylnym zamachu wspieranie — kołowrót wtył — zeskok podmykiem.

Koń wszerz z łękami.

1. Dochwyt na łęki, z naskoku przemach okroczny pr. (lewą) w przód — nożyce odboczne w lewo (pr.) — przemach okroczony pr. (lewą) w przód z ćwierćobrotem w lewo (pr.) do zeskoku.
2. Dochwyt na łęki, z naskoku przemach kuczny do podporu tyłem — przemach okroczny pr. (lewą) wtył — nożyce odboczne w prawo (w lewo) — przemach okroczny lewą (pr.) w przód z ćwierćobrotem w pr. (w lewo) do zeskoku.
3. Dochwyt lewą na tylny łęk, pr. na grzbiet, z naskoku przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny pr. w przód z ćwierćobrotem w lewo do podporu przodem na łękach — zeskok wtył i odbiciem przeskok kuczny.
   To samo ćwiczenie z chwytem pr. na przedni łęk, lewą na kark.

Poręcze.

1. Z podporu na ramionach zamachem, wspieranie wychwytem — koło zawrotne pr. (lewą) nad pr. (lewą) żerdzią — zeskok zawrotny w lewo (w pr.).
2. Z podporu na ramionach zamachem, wspieranie wychwytem — stanie na barkach — przewrót w przód — w przednim zamachu siad na pr. (lewą) żerdź — zeskok w przód.
3. Z boku poręczy, wymyk przodem do podporu leżąc przodem — przemach odwrotny pr. (lewa) z ćwierćobrotem w lewo (pr.) do siadu rozkrocznego — przemach nóg do środka poręczy — odwrotka w pr. (lewo) z ćwierćobrotem w lewo (pr.).

Kółka.

1. Ze zwieszenia zamachem — wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zamachem w dół, zeskok.
2. Ze zwieszenia zamachem — zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne i zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zamachem w dół, zeskok.
3. Ze zwieszenia zamachem — wspieranie wychwytem — rozpięciem zeskok.

STOPIEŃ WYŻSZY.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem — w tylnym zamachu wspieranie — spad wtył do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — zeskok podmykiem.
2. Ze zwieszenia przodem pr. (lewa) podchwytem — zamach z półobrotem na pr. (lewej) ręce i wspieranie wychwytem— opust w przód — przewlek i wydźwig tyłem — poziomka — kołowrót wtył w podporze tyłem — zeskok w przód.
3. Ze zwieszenia przodem nachwytem — wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zwieszenia — w przednim zamachu półobrotu w lewo (w pr.) do dwuchwytu — wymyk tyłem — spad wtył i przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — wyskok rozkroczny i zeskok podmykiem.

Koń wszerz z łękami.

1. Dochwyt za łęki z naskoku przemach odboczny w pr. (w lewo) do podporu tyłem i koło zawrotne pr. (lewą) — poziomka — zeskok w przód.
2. Dochwyt za łęki, z naskoku przemach okroczny pr. (lewą) w przód — przemach okroczny pr. (lewą) wtył — przemach odboczny w lewo (pr.) do podporu tyłem — koło zawrotne lewą (pr.) z półobrotem w pr. (w lewo) do podporu przodem — zeskok wtył i odbiciem przeskok kuczny.
3. Dochwyt lewą na tylny łęk, pr. na grzbiet, w naskoku przemach odboczny w pr. i koło owrotne lewą nad siodłem z półobrotem w lewo do podporu przodem, na łękach — przemach okroczny pr. w przód — przemach okroczny lewą w przód i zeskok owrotny ponad kark z ćwierć obrotem w pr.
   To samo ćwiczenie z dochwytem pr. na przedni łęk, lewą na kark.

Poręcze.

1. Na początku poręczy, dochwyt na żerdzie z naskoku wspieranie wychwytem do poziomki — zamachem poskok w przód o ram. ugiętych—stanie na barkach—przewrót w przód — w tylnym zamachu wspieranie łącznie zeskok zawrotny w pr. (w lewo) z ćwierćobrotem w lewo (pr.).
2. Z podporu na ramionach w przednim zamachu wspieranie — stanie na rękach — opust do podporu i koło odwrotne w lewo (w pr.) nad lewą (pr.) żerdzią z półobrotem w lewo (w pr.) naprzemian rącz — zeskok zawrotny.
3. Z podporu na ramionach, w tylnym zamachu wspieranie do stania na barkach — przewrot w przód — przewrót wtył z ram. w bok — wspieranie wychwytem -- waga oparciem o pr. (lewy) łokieć — pośredni zamach — zeskok zawrotny w pr (w lewo) ponad obie żerdzie.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem zamachem — wymyk przodem — poziomka — przewrót w przód do zwieszenia przewrotnego zamach i wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego—zamachem zeskok.
2. Ze zwieszenia przodem zamachem wymyk przodem — kołowrót wtył — poziomka — spad wtył do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — zeskok rozpięciem.
3. Ze zwieszenia przodem zamachem wymyk przodem — poziomka — stanie na rękach o ram. ugiętych — przewrót w przód do zwieszenia — zeskok rozkroczny wtył.

F.

Ćwiczenia na koniu.

Dla zastępu przedniego.

1. Woltyże kuczne.

1. Wyskok chyłkiem poprzek, ponad oba łęki, na kark.
2. Wyskok chyłkiem poprzek, ponad oba łęki, na grzbiet.
3. Wsiad kuczny wolny do siodła, odbicie jednonóż.
4. Przeskok wolny kuczno-kroczny w lewo, odbicie jednonóż.
5. Przeskok wolny kuczno-kroczny w prawo, odbicie jednonóż.
6. Przeskok klęczny.
7. Kuczka wolna, odbicie jednonóż.
8. Kuczka wolna, odbicie obunóż.

2. Woltyże rozkroczne.

1. Wyskok rozkroczny wolny, odbicie obunóż.
2. Koło rozkroczne.
3. Rozkroczka wolna, odbicie jednonóż.
4. Rozkroczka (wtył) tyłem.
5. Przemach rozkroczny do podporu tyłem.
6. Przemach rozkroczny do podporu tyłem — wyskok rozkroczny wtył.
7. Przemach rozkroczny do podporu tyłem—rozkroczka wtył.
8. Rozkroczka wolna, odbicie obunóż.

3. Woltyże okroczne.

1. Przemach okroczny prawą ponad oba łęki (na kark).
2. Przemach okroczny lewą ponad oba łęki (na grzbiet).
3. Wsiad okroczny wolny lewą do siodła z ¼ obrotem w prawo, odbicie obunóż.
4. Wsiad okroczny wolny prawą do siodła z ¼ obrotem w lewo, odbicie obunóż.
5. Koło okroczne lewą, dochwyt oburącz siodło.
6. Koło okroczne prawą, dochwyt oburącz przedni łęk.
7. Okroczka wolna lewą ponad grzbiet, odbicie prawą.
8. Okroczka wolna prawą ponad kark, odbicie lewą.

4. Woltyże zawrotne.

1. Półkole zawrotne w lewo.
2. Półkole zawrotne w prawo.
3. ¾ koła zawrotnego w lewo.
4. ¾ koła zawrotnego w prawo.
5. Zawrotka w lewo, dochwyt tylny łęk.
6. Zawrotka w prawo, dochwyt przedni łęk.
7. Zawrotka w lewo ze stania prostego na rękach.
8. Zawrotka w prawo ze stania prostego na rękach.

5. Woltyże odboczne.

1. Wsiad odboczny w lewo na grzbiet, ponad oba łęki.
2. Wsiad odboczny w prawo na kark, ponad oba łęki.
3. Wsiad odboczny wolny na kark, odbicie prawą.
4. Wsiad odboczny wolny na grzbiet, odbicie lewą.
5. Odboczka w lewo, dochwyt prawą tylny łęk.
6. Odboczka w prawo, dochwyt lewą przedni łęk.
7. Odmach odboczny w lewo ponad kark, dochwyt lewą, kark, prawą przedni łęk.
8. Odboczka wtył w lewo, dochwyt prawą przedni łęk.

6. Woltyże odwrotne.

1. Wsiad odwrotny lewą na kark ponad oba łęki.
2. Wsiad odwrotny prawą na grzbiet ponad oba łęki.
3. Wsiad odwrotny wolny lewą do siodła, odbicie prawą.
4. Wsiad odwrotny wolny prawą do siodła, odbicie lewą.
5. Odwrótka wolna w lewo, odbicie prawą.
6. Odwrotka wolna w prawo, odbicie lewą.
7. Odwrotka wtył w lewo, dochwyt prawą przedni łęk.
8. Odwrotka wtył w prawo, dochwyt lewą tylny łęk.

7. Woltyże przerzutne.

1. Z podporu: przewrót ciągiem o ramionach ugiętych.
2. Z naskoku: przewrót o ramionach prostych.
3. Z rozbiegu: przerzut o ramionach prostych.
4. Przerzut o ramionach prostych, dochwyt siodło.
5. Tak samo, dochwyt oburącz jeden łąk.
6. Przerzut poprzek w lewo, dochwyt oburącz kark.
7. Przerzut poprzek w prawo, dochwyt oburącz grzbiet.
8. Przerzut lotny.

8. Wytrzymania.

1 Przemach kuczny, do poziomki.
2. Przemach rozkroczny, do poziomki.
3. Waga wolna (podporna).
4. Waga na lewym łokciu, bez dochwytu prawej ręki.
5. Z rozbiegu: stanie na rękach o ramionach prostych.
6. Z miejsca: tak samo.
7. Z podporu wagą: stanie na rękach o ramionach prostych.
8. Stanie na rękach o ramionach prostych, dochwyt łęki, naprzemianrącz, dochwyt lewą kark, prawą grzbiet.

9. Przeskoki.

1. Okroczka ponad kark, dochwyt lewą kark, prawą przedni łęk.
2. Okroczka ponad grzbiet, dochwyt lewą tylny łęk, prawą grzbiet.
3. Zawrotka przerzutna w lewo (w prawo).
4. Odboczka w lewo (w prawo), dochwyt jednorącz.
5. Odwrotka w lewo (w prawo) ponad przeszkodę z ¼ i ½ obr.
6. Przeskok klęczny.
7. Rozkroczka ze zamachu przerzutnego.
8. Rozkroczka ze stania na rękach o ramionach prostych.

10. Ze zamachu przerzutnego woltyże okroczne.

1. Zamach przerzutny, przemach okroczny lewą do siodła.
2. Zamach przerzutny, przemach okroczny prawą do siodła.
3. Zamach przerzutny, półkole okroczne lewą.
4. Zamach przerzutny, półkole okroczne prawą.
5. Zamach przerzutny, koło okroczne lewą.
6. Zamach przerzutny, koło okroczne prawą.
7. Zamach przerzutny, okroczka ponad grzbiet, dochwyt grzbiet.
8. Zamach przerzutny, okroczka ponad kark, dochwyt kark.

11. Woltyże odboczne + kuczne.

1. Półkole odboczne w lewo+przemach nawleczny w prawo.
2. Półkole odboczne w prawo+przemach nawleczny w lewo.
3. Koło odboczne w lewo + przemach nawleczny w lewo.
4. Koło odboczne w prawo + przemach nawleczny w prawo.
5. Koło odboczne w lewo + półkole kuczne.
6. Koło odboczne w prawo + półkole kuczne.
7. Koło odboczne w lewo + kuczka.
8. Koło odboczne w prawo do zeskoku + przeskok klęczny.

12. Woltyże odwrotne + zawrotne.

1. Koło odwrotne lewą+wsiad zawrotny w prawo na grzbiet.
2. Koło odwrotne prawą + wsiad zawrotny w lewo do siodła.
3. Koło odwrotne lewą + wsiad zawrotny w prawo do siodła.
4. Koło odwrotne prawą + wsiad zawrotny w lewo na kark.
5. Półkole odwrotne spojone w lewo + zawrotka w lewo.
6. Półkole odwrotne spojone w prawo + zawrotka w prawo
7. Koło odwrotne spojone w lewo + zawrotka w prawo z obrotem w lewo.
8. Koło odwrotne spojone w prawo + zawrotka w lewo z obrotem w prawo.

13. Woltyże okroczne + rozkroczne.

1. Koło okroczne lewą + wyskok rozkroczny.
2. Koło okroczne prawą + wyskok rozkroczny.
3. Zamach okroczny lewą wtył + wsiad rozkroczny.
4. Zamach okroczny prawą wtył + wsiad rozkroczny.
5. Półkole okroczne lewą + rozkroczka.
6. Półkole okroczne prawą + rozkroczka.
7. Zamach okroczny w lewo, zeskok + przeskok rozkroczny klęczny.
8. Zamach okroczny w prawo, zeskok+przeskok rozkroczny klęczny.

14. Obroty + wytrzymania.

1. Z podporu przodem obrót w lewo do podporu tyłem + poziomka.
2. Z podporu przodem obrót w prawo do podporu tyłem + poziomka.
3. W podporze tyłem, poziomka + obrót do poziomki poprzek, dochwyt oburącz przedni łęk.
4. W podporze tyłem ,poziomka + obrót do poziemki poprzek, dochwyt oburącz tylny łęk.
5. Z podporu tyłem, obrót w lewo + waga wolna (podporna).
6. Z podporu tyłem, obrót w prawo+waga wolna (podporna).
7. Z podporu tyłem, obrót w lewo + stanie na rękach o ramionach prostych (ciągiem).
8. Z podporu tyłem, obrót w prawo + stanie na rękach o ramionach prostych (ciągiem).

(C. d. nast.). *A. Hamburger.*

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Red. odp. Jan Fazanowicz
Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.